Explorer ses cinq sens en conscience

Mme BIRNSTILL Elise

INFORMATIONS

GUEBWILLER Les Dominicains
(Le Choeur - 1er étage)

Début le mercredi 22 juillet 2020

DURÉE : 01:30

Prix : **10.00 €**

PROFILS : Master en sophrologie caycédienne formée la méditation

PRE REQUIS :

Aucun pré requis nécessaire

Venir à la séance en tenue décontractée et emmener de quoi écrire

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 4GU911

DESCRIPTION

OPHROLOGIE CAYCEDIENNE

a) C'est quoi ?

C'est une discipline fondée en 1960 par Alfonso CAYCEDO, professeur en neuropsychiatrie qui permet à chacun de rechercher les valeurs propres de son existence, de déboucher sur un nouveau regard sur la vie, plus riche, plus ouvert, plus générateur d'espoir.

b) Dans quel but ?

Pour aider à découvrir, à conquérir et à développer :

- la confiance en soi,
- l'harmonie physique et mentale,
- la capacité de projets et d'autonomie.

c) Comment ?

Par des exercices de lâcher-prise, favorisant :

- la respiration consciente (ici et maintenant)
- la conquête de son schéma corporel

- l’évacuation des tensions

- le développement du potentiel vital

- l’activation du positif

- le renforcement des capacités

d) Pourquoi ?

- reprendre confiance en soi,

- lutter contre l’angoisse,

- préserver sa santé et son équilibre,

- apprendre à connaître son corps et à le maîtriser,

- gérer les étapes délicates, son stress et ses émotions

- préparer un rendez-vous professionnel,

- se donner toutes les chances de réussite,

- améliorer sa concentration, sa mémoire, son rapport aux autres

e) Pour qui ?

Pour toute personne désirant :

- préserver sa santé

- diminuer sa consommation de médicaments,

- mieux faire face aux sollicitations du monde professionnel, social et familial

Les différentes techniques de relaxation permettent de mieux vivre son corps, d’améliorer sa qualité de vie et de mobiliser tous ses possibles pour aborder sereinement les richesses de la vie

Explorer ses cinq sens en conscience

Mme BIRNSTILL Elise

OBJECTIFS

Dans un cadre de bienveillance et de non jugement, nous développerons notre capacité de concentration, de relaxation, pour aller à la découverte de la richesse de nos 5 sens

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	22-07-2020	14:00	01:30	Les Dominicains, . - 68500 GUEBWILLER